

Bazal Metabolizma Hızı (BMH):

- *Erkekler için:*

$$BMH=10\times\text{kilo (kg)}+6.25\times\text{boy (cm)}-5\times\text{yas, (yıl)}+5$$

- *Kadınlar için:*

$$BMH=10\times\text{kilo (kg)}+6.25\times\text{boy (cm)}-5\times\text{yas, (yıl)}-161$$

Toplam Günlük Enerji Harcaması (TDEE):

$$TDEE=BMH\times\text{Aktivite Katsayısı}$$

Aktivite katsayıları:

- Hareketsiz: 1.2
- Hafif aktif: 1.375
- Orta düzeyde aktif: 1.55
- Çok aktif: 1.725
- Ekstra aktif: 1.9

1. Karbonhidrat:

- Günlük kaloringin %45-65'i.
- 1 gram karbonhidrat = 4 kalori.
- Formül:
$$\text{Karbonhidrat (gram)}=\text{Kalori}\times\text{Karbonhidrat Yüzdesi}\div 4$$

2. Protein:

- Günlük kaloringin %10-35'i veya vücut ağırlığına göre:
 - Sedanter birey: $0.8\times\text{kilo (kg)}$
 - Sporcular: $1.2-2.0\times\text{kilo (kg)}$
- 1 gram protein = 4 kalori.
- Formül:
$$\text{Protein (gram)}=\text{Kalori}\times\text{Protein Yüzdesi}\div 4$$

3. Yağ:

- Günlük kaloringin %20-35'i.
- 1 gram yağ = 9 kalori.
- Formül:
$$\text{Yağ (gram)}=\text{Kalori}\times\text{Yağ Yüzdesi}\div 9$$

4. Lif:

- Lif ihtiyacı yaşla birlikte azalma gösterebilir:
 - Kadınlar için: 21-25 gram
 - Erkekler için: 30-38 gram

Pseudo Codes

If (hareketsiz)

```
{    Kalori ihtiyacı= BMH* 1.2
    Protein Miktarı = 0.8*kg;
    Karbonhidrat Miktarı = Kalori×65\ 4
    Yağ Miktarı=Kalori×25\9
    Lif Miktarı= if (kadın = 25- (yaş%10))
                  if (erkek = 38- (yaş%10))
```

If (hafif hareketli)

```
{    Kalori ihtiyacı= BMH* 1.375
    Protein Miktarı =1.0 * kg;
    Karbonhidrat Miktarı = Kalori×60\ 4
    Yağ Miktarı=Kalori×25\9
    Lif Miktarı= if (kadın = 25- (yaş%10))
                  if (erkek = 38- (yaş%10))
```

If (orta hareketli)

```
{    Kalori ihtiyacı= BMH* 1.375
    Protein Miktarı= 1.3 * kg;
    Karbonhidrat Miktarı = Kalori×55\ 4
    Yağ Miktarı=Kalori×25\9
    Lif Miktarı= if (kadın = 25- (yaş%10))
                  if (erkek = 38- (yaş%10))
```

If (çok hareketli)

```
{    Kalori ihtiyacı= BMH* 1.375
    Protein Miktarı = 1.8 * kg;
    Karbonhidrat Miktarı = Kalori×50\ 4
    Yağ Miktarı=Kalori×25\9
    Lif Miktarı= if (kadın = 25- (yaş%10))
                  if (erkek = 38- (yaş%10))
```

If (ekstra hareketli)

```
{    Kalori ihtiyacı= BMH* 1.375
    Protein Miktarı = 2 * kg;
    Karbonhidrat Miktarı = Kalori×45\ 4
    Yağ Miktarı=Kalori×20\9
    Lif Miktarı= if (kadın = 25- (yaş%10))
                  if (erkek = 38- (yaş%10))
```

To be Continued soon :d